

**PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN DENGAN PENDEKATAN *PADDLE*  
DAN DENGAN ALAT SESUNGGUHNYA TERHADAP KEMAMPUAN  
*GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA  
MAHASISWA PUTRA PENKEPOR SEMESTER IV  
JPOK FKIP UNS 2010/2011**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**DHAKA EL IBNU SYAFI**

**K5607007**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2011**

*commit to user*

**PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN DENGAN PENDEKATAN *PADDLE*  
DAN DENGAN ALAT SESUNGGUHNYA TERHADAP KEMAMPUAN  
*GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA  
MAHASISWA PUTRA PENKEPOR SEMESTER IV  
JPOK FKIP UNS 2010/2011**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2011**

*commit to user*

**Persetujuan**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

**Pembimbing I**

**Drs. H. Apriyanto, M. Pd**  
**NIP. 196208181994031001**

**Pembimbing II**

**Drs. Sugripta, M. Pd**  
**NIP. 195411121984031001**

### PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 29 April 2011

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

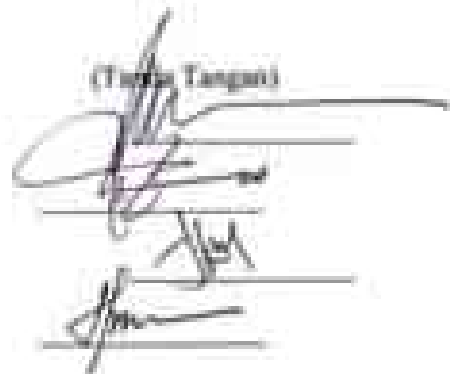
Ketua : Drs. Bambang Wijatirto, M.Kes

Sekretaris : Drs. H. M. Martiyono, M.Kes

Anggota I : Drs. H. Agusthyanto, M.Pd

Anggota II : Drs. Sugiyono, M.Pd

(Tanda Tangan)



Dibuatkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. M. Fauzan Hidayatulloh, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

## ABSTRAK

**Dhaka El Ibnu Syafi. PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN DENGAN PENDEKATAN *PADDLE* DAN DENGAN ALAT SESUNGGUHNYA TERHADAP KEMAMPUAN *GROUNDSTROKE FOREHAND* TENIS LAPANGAN PADA MAHASISWA PUTRA PENKEPOR SEMESTER IV**

**JPOK FKIP UNS 2010/2011.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, April 2011.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS tahun ajaran 2010/2011. (2) latihan yang lebih baik pengaruhnya antara pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* tenis lapangan pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011 berjumlah 120 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, kemudian di dapat sampel 30 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes *groundstroke forehand*. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan yang signifikan antara latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011. ( $t_{hitung} 4,988 > t_{tabel\ 5\%} 2,145$ ). (2) Latihan dengan pendekatan *paddle* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan pendekatan *paddle*) memiliki peningkatan 45,114% lebih besar daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan alat sesungguhnya) yaitu 35,135%.

*commit to user*

## ABSTRACT

**Dhaka El Ibnu Syafi. EFFECT OF EXERCISE WITH DIFFERENT APPROACHES *PADDLE* AND WITH REAL TOOLS *FOREHAND GROUNDSTROKES* TENNIS ABILITY TO FIELD ON STUDENT SEMESTER IV PENKEPOR PUTRA UNS FKIP JPOK 2010/2011.** Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Surakarta Eleven March, April 2011.

The purpose of this study is to determine: (1) Effect of different exercises with paddle approach and with real tools on the ability of forehand groundstrokes tennis force on student son penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011. (2) better training effect between the paddle and the approach with real tools on the ability of forehand groundstrokes tennis force on student son penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.

This research uses experimental methods. Samples are student son penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011 force numbered 120 students. Sampling technique using random sampling, then on to sample 30 students. Data collection techniques used were test forehand groundstrokes. The data analysis technique that is used with the t test at significance level of 5%.

Based on research results can be obtained conclusions are as follows: (1) There are significant differences between exercise with paddle approach and with real tools on the ability of forehand groundstrokes in student son penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011. ( $t_{count} 4.988 > t_{table} 5\% 2.145$ ). (2) Exercise with paddle lebih approach to influence the ability of forehand groundstrokes in student son penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011. Group 1 (treatment group that received training with paddle approach) has increased 45.114% higher than group 2 (treatment group that received training with real equipment) is 35.135%.

## MOTTO

- ❖ Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan.  
( QS Al- Insyroh, 94: 6)
- ❖ Hadapi semua ini dengan tenang, sabar, semangat, ikhlas serta selalu tawakal kepada Allah SWT.  
( Penulis )
- ❖ Keberhasilan bukan ditentukan oleh besarnya otak seseorang, melainkan oleh besarnya cara berpikir seseorang.  
( Penulis )
- ❖ Sukses tidak ada yang gratis, harus dibeli dengan perjuangan dan pengorbanan.  
( Penulis )
- ❖ Peran terbesar penunjang kesuksesan adalah kerja keras, bukan bakat.  
( Penulis )

## PERSEMBAHAN



Skripsi ini dipersembahkan kepada :

- *Bapak dan Ibu Tercinta*
- *Mekha El dan W. Amelia Adik tersayang*
- *Keluarga Besar Sugeng Riyanto, S.Pd*
- *Desi Ratnasari dan Noviana Leni H yang selalu memberikan dukungan, masukan dan semangat yang luar biasa.*
- *Rekan-rekan Penkepor angkatan '07*
- *Sahabat-sahabat yang selalu memberikan dukungan.*
- *Almamater*



## KATA PENGANTAR

Dengan diucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Agustiyanto, M. Pd sebagai pembimbing I yang dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Drs. Sugiyoto, M. Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga semua amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Surakarta,

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana paling tepat untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan sehat, disamping prestasi. Tiap orang dalam melakukan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukannya, ada yang bertujuan memperluas pergaulan, rekreasi, dan mencari nafkah atau bisnis, disamping itu aktifitas berolahraga dalam kegiatan manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak, kepribadian, disiplin, sportifitas. Yang akhirnya dapat membentun manusia yang berkualitas.

Dalam kehidupan modern ini manusia dapat dipishkan dengan olahraga. Baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Sekarang ini perkembangan tennis makin pesat, hingga persaingan prestasi makin bertambah ketat. Oleh karena itu pemain tennis harus dilakukan menjelang pertandingan diantaranya dengan persiapan latihan teknik, taktik, mental dan juga latihan kondisi fisik yang berlandaskan ilmu pengetahuan dan teknologi. Banyak yang dijumpai seorang petenis tidak memiliki keluwesan dalam pergerakan dilapangan sehingga banyak pemain mengalami kesulitan dalam mengantisipasi bola, karena kurang baiknya persiapan sebelumnya. Kadang-kadang pelatih sudah merasa cukup banyak memberikan latihan-latihannya, tetapi masih terjadi anak asuhnya kehabisan nafas atau tenaga seusa pertandingan bahkan sebelum pertandingan akhir.

Tenis merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan banyak digemari disemua lapisan masyarakat juga suatu permainan yang sangat menyenangkan dan menggairahkan. Tidak ada batasan umur, laki-laki ataupun perempuan dan dalam berbagai usia dapat melakukan dan menikmati permainan tenis. Pada perkembangannya tenis modern diperkenalkan oleh *Major Wingfield* di Inggris pada tahun 1873 dan setahun kemudian oleh *Nona Cutterbridge* di Amerika Serikat kejuaraan tenis yang pertama dilangsungkan di *Wimbeldon*, kemudian muncul kejuaraan-kejuaraan amatir yang hanya memainkan partai tunggal putra dan dalam kejuaraan selanjutnya mulai dipertandingkan partai tunggal putri” Yudoprasetio (1981:1).

”Pada tahun 1890 bintang ganda Amerika Serikat yaitu *Dwight Davis* menghadiahkan sebuah piala perak untuk perebutan dalam turnamen antar negara,

kemudian terkenal dengan "DAVIS CUP". Kian populer dan majunya tenis, maka telah mendorong didirikannya "*Federation International de Lawn Tennis*" (Federasi Tenis Internasional) pada tahun 1912. Di jaman penjajahan Belanda, tenis hanya dimainkan oleh kalangan bangsawan, hartawan dan kaum terpelajar. Dengan lahirnya *Budi Oetomo* 1908 dan Sumpah Pemuda 1928 yang menghayati langkah dan gerak kaum muda untuk mendorong semangat nasionalisme, yang juga melakukan kegiatan olahraga. Akhirnya sekitar bulan Desember yang bertepatan dengan diselenggarakannya kejuaraan tenis di Semarang, ditetaskan Persatuan *Lawn Tennis Indonesia* (PELTI) yang diprakarsai oleh Dr. Hoerip, tepatnya tanggal 26 Desember 1935 dan kemudian dicatat sebagai hari lahirnya PELTI. Gagasan pendirian PELTI sendiri berasal dari Mr. Budiyarto Martoatmojo tokoh tenis dari Jember, yang dianggap sebagai peletak dasar utama pendiri organisasi PELTI" Jim Brown (1998:1).

Perkembangan tenis di Indonesia dalam tahun-tahun terakhir ini menunjukkan dengan banyaknya agenda kejuaraan-kejuaraan tenis nasional ataupun Internasional yang diselenggarakan dalam setiap tahunnya. "Lebih dari 8 kejuaraan nasional digelar, dalam upayanya mencari bibit-bibit atlet tenis, seperti Piala Thamrin di Jakarta, Widjojo-Soejono di Surabaya. Tugu muda di Semarang dan masih banyak lagi, bahkan yang bertaraf Internasional Junior (ITF Group II, IV dan V). Dengan banyaknya kejuaraan tersebut, PB PELTI berharap tenis nasional tidak ingin tertinggal dari negara-negara lain dalam melahirkan atletnya ketingkat dunia" Handoyo Murti (2002:4).

Usaha untuk mengembangkan permainan tenis diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Dalam permainan tenis lapangan dikenal ada beberapa macam jenis pukulan yaitu : *Forehand, backhand, service, Volly, smash, dropshot dan lob*. Dari ketujuh pukulan tersebut diatas, terdapat empat jenis pukulan yang menurut *Robert Schraff* (1981:24) dikatakan bahwa "kegembiraan bermain tenis tergantung pada usaha anda untuk menguasai empat pukulan dasar yaitu : *service, groundstroke forehand, groundstroke backhand dan volley*".

Murti Handoyo (2002:3) mengatakan bahwa "Petenis handal adalah petenis yang memiliki *Groundstroke* yang solit di kedua sisinya. Baik disisi *forehand* maupun sisi *backhand*". Bagi petenis pemula, pukulan baik *forehand* maupun *backhand* harus dikuasai terlebih dahulu sebelum berlatih dan menguasai jenis pukulan lainnya. Yudoprasetyo B (1983:55) mengatakan bahwa dengan berlatih dan menguasai pukulan seorang petenis akan belajar dan berusaha untuk meletakkan dasar-dasar pukulan yang kokoh dalam tenis dan menjadi dasar untuk membangun pukulan yang lain.

*commit to user*

Di dalam perkembangan zaman terdapat berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis yang dilakukan pelatih, dosen tenis maupun guru penjas. Untuk dapat bermain tenis dengan baik banyak caranya, antara lain dalam mengajar tenis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan badminton, bola dari bahan busa, raket yang lebih pendek (*paddle*) dan peraturan alternatif. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurharsono Tri (2006:5) bahwa "Permainan tonnis dapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis dan dapat dikembangkan untuk mengenal dan mengajarkan atau melatih keterampilan dasar main tenis".

Filosofi permainan tonnis yang mudah, murah dan menyehatkan dapat disosialisasikan dan dikembangkan dilingkungan sekolah/masyarakat sebagai salah satu bentuk olahraga yang menyenangkan. Selain itu permainan tonnis juga memiliki nilai praktis, ekonomis atau murah dan memberikan kesenangan dan kepuasan bagi semua tingkat usia yang memainkannya (Nurharsono Tri 2006:4).

Permainan tonnis adalah salah satu permainan yang dapat meningkatkan kemampuan tenis lapangan yang diperuntukkan bagi petenis pemula yang masih asing dalam permainan tenis. Tonnis adalah permainan yang memadukan unsur badminton dan tenis karena dimainkan dalam lapangan se-ukuran bulutangkis teknik bermain seperti tenis. Dalam permainan tonnis dibutuhkan aspek nilai yang menjadi komponen pengembangan pribadi individu, yaitu *kognitif, psikomotor, dan afektif* (Nurharsono Tri (2006:4).

Raket yang digunakan untuk memukul bola adalah raket yang berupa *paddle*. *Paddle* ini terbuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan multiplex dengan ketebalan 8 – 12 mm. Model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang seluruhnya 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola.

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai " Pengaruh Perbedaan Latihan dengan Pendekatan *Paddle* dan dengan Alat Sesungguhnya Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Tenis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Penkepor Semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011".

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang mendukung pencapaian prestasi tenis lapangan perlu dilatih untuk mencapai prestasi bermain tenis lapangan.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pukulan *forehand* pada mahasiswa perlu dicari alternatif dalam pembelajaran *groundstroke forehand*.
3. Jam mata kuliah kurang untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* mahasiswa Putra Penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.
4. Metode pembelajaran kemampuan *groundstroke forehand* mahasiswa Putra Penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011 belum menunjukkan hasil yang optimal dan perlu latihan yang baik dan benar.
5. Pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.

## C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Penggunaan metode mengajar perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.
2. Mana yang lebih baik mengajar *groundstroke forehand* dengan pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya.



#### D. Perumusan Masalah

Suatu penelitian tidak lepas dari permasalahan, sehingga perlu kiranya masalah tersebut diteliti, dianalisis dan dipecahkan. Berdasarkan uraian mengenai metode latihan untuk mengembangkan pukulan *groundstroke forehand* diatas dalam kesempatan ini penulis mengajukan permasalahan yang perlu diteliti adalah:

1. Adakah pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011?
2. Manakah yang lebih baik pengaruh perbedaan latihan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011?

#### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh perbedaan latihan dengan menggunakan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.
2. Perbedaan latihan yang lebih baik pengaruhnya antara menggunakan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.

#### F. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian.

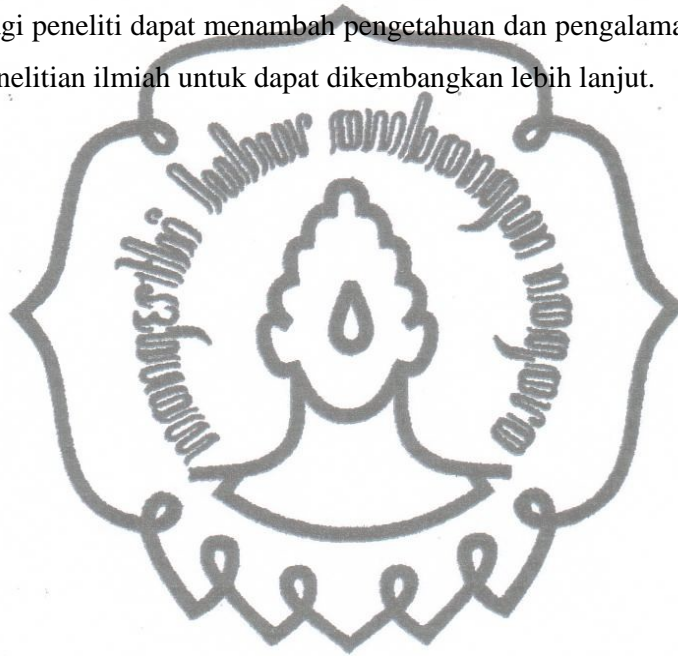
Manfaat yang diperoleh penelitian ini adalh sebagai berikut :

1. Dapat meningkatkan penguasaan teknik *Groundstroke forehand* bagi Mahasiswa Penkepor Semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011 yang

*commit to user*

dijadikan subyek penelitian dalam meningkatkan kemampuan *groundstroke forehand* menjadi lebih baik.

2. Memberi masukan dan pedoman bagi para pembina dan Dosen Tenis Lapangan terhadap Mahasiswa putra Penkepor Semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011 tentang pentingnya pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *Groundstroke forehand*.
3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Pengertian Tennis lapangan

Permainan tenis berasal dari negara Yunani, yaitu satu permainan bola kecil yang dimainkan dalam ruangan berukuran 30 x 100 x 7 m. Permainan yang serupa dijumpai pula di negara Mesir, Persia, dan Arab. Kemudian tenis dimainkan oleh bangsa Roem, dengan nama Pila.

Perkataan tenis berasal dari perkataan bahasa Prancis “Tenez” yang berarti “ambil itu main”. Perkataan “raquet” dalam bahasa Inggris yang berarti telapak tangan. Pada abad pertengahan tennis sangat terkenal di Prancis dan Inggris, dimana permainan itu dikenal sebagai “permainan raja-raja” dan dianggap sebagai suatu hiburan. Tenis dengan peraturannya seperti sekarang, hitungan dalam tenis 15, 30, 40, dan 60 yang dianggap sebagai angka yang bulat dijadikan ukuran untuk memenangkan game. Permainan tenis dapat dimainkan dengan permainan *single*, *double* (ganda), dan *double mix* (campuran).

Permainan tenis menurut Mulyono. B (1999: 17) bahwa “Permainan tenis di Indonesia tetap meningkat peminatnya ini disebabkan antara lain oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- a. Permainan ini dapat dimainkan oleh segala tingkat umur (8 tahun – 70 tahun) asal masih cukup kuat dan tidak memiliki jenis penyakit tertentu sehingga oleh dokter dilarang untuk berolahraga tenis.
- b. Tidak membutuhkan lapangan yang luas seperti olahraga golf.
- c. Biaya masih terjangkau oleh masyarakat.
- d. Secara komperatif permainan dapat diatur secara santai.
- e. Kemungkinan untuk cidera dalam bermain tenis sangat kecil.
- f. Dapat diikuti oleh segala lapisan masyarakat.
- g. Dapat merupakan tempat berkomunikasi yang baik disaat menunggu giliran bermain.

Tenis merupakan salah satu cabang yang menggunakan bola kecil dan setiap pemainnya memakai raket sebagai alat pemukul bola. Permainan ini dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang yang terbuat dari semen, tanah dengan pasir-



pasir halus (gravel), bahkan dimainkan juga di atas rumput. Lapangan tersebut dibagi dua sama besar oleh sebuah net.

Dalam permainan tenis kebanyakan bola dipukul setelah memantul satu kali dan tidak boleh memantul lebih dari satu kali. Diperbolehkan juga memukul bola saat melayang sebelum memantul tanah.

Dalam semua permainan, bahkan semua jenis olahraga terutama pada jenis olahraga yang menggunakan alat, maka keterampilan dasar untuk dapat bermain olahraga tersebut harus diketahui, dimengerti dan dipelajari lebih dahulu. Artinya sebelum melakukan atau belajar olahraga tersebut maka, keterampilan dasarnya (dalam hal ini keterampilan dasar memukul bola) harus dipelajari terlebih dahulu. Dengan mempelajari keterampilan dasar memukul bola yang benar dan tepat sedini mungkin, maka perkembangan penguasaan pukulan selanjutnya akan mencapai hasil yang optimal.

## **2. Macam-macam Pukulan dalam Permainan Tenis Lapangan**

Dalam permainan tenis dijumpai bermacam-macam jenis pukulan yang digunakan dalam bermain. Dengan kata lain, tenis harus dikuasai dan diketahui jenis-jenis pukulan tersebut agar dapat bermain tenis dengan baik dan benar.

Pukulan-pukulan dalam tenis digolongkan dalam tiga golongan yaitu : *goundstroke*, *volly* dan *overhead stroke*. Yang tergolong dalam *goundstroke* adalah *drive*, *lob*, dan *drop shot*. Sedangkan yang tergolong dalam *overhead stroke* adalah *service* dan *smash*. Sifat bola yang dipukul bermacam-macam hal ini disebabkan karena ada berbagai caramemukul yang memberikan sifat tertentu kepada bola yang telah dipukul. Pada garis besarnya ada dua jenis pukulan yang disebut *flat stokes* dan *spin stokes*. *Spin stokes* terdiri dari *top spin*, *back spin* dan *slice*.

Dalam buku belajar tenis dikatakan *top spin* adalah perputaran dengan berputar maju dengan kecepatan tinggi, sedangkan *back spin* adalah bola dipukul sedikian rupa hingga bola berputar mundur dan *slice* kadang-kadang disebut dengan chop.

Menurut Sumarsono Marso (1994:24) dalam bukunya materi Instruktur Tenis Pelti dikatakan bahwa “Macam pukulan dalam tennis dapat diketahui dengan dilihat datangnya bola, maka pukulan dalam tenis dapat dibedakan sebagai berikut: (1) Service, (2) Groundstroke forehand, (3) Groundstroke backhand, dan (4) Volley”. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik dasar tennis lapangan ada empat. Dengan teknik dasar ayng

baik akan menjadikan seorang petenis akan bermain dengan baik. Untuk lebih jelasnya ke empat teknik dasar tersebut akan diuraikan satu persatu di bawah ini.

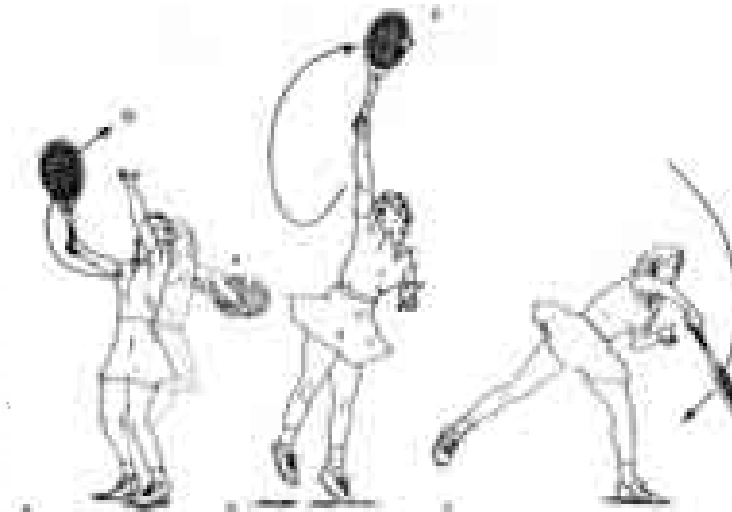
#### a. Servis

Servis di perlukan untuk memulai pertandingan tenis. Servis atau pukulan permulaan tidak dianggapnya penting. Semula servis hanya dianggap sebagai pemukul untuk memasukkan bola ke daerah lawan sebagai tanda di mulainya pertandingan. Dengan servis yang kuat dan akurat pemain dapat mulai serangan untuk mendesak lawan. Dan juga servis adalah modal awal yang harus dapat dikuasai. Jenis pukulan servis dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu : *servis flat*, *servis slice* dan *servis top spin*.

Adapun tahap untuk melakukan *servis* adalah : Berdiri di belakang garis *baseline* dan pusatkan pikiran anda untuk mengarahkan bola pada daerah *servis* lawan. Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan arah kaki *paralel* dengan garis *baseline*. Grip yang dipakai untuk melakukan *servis* dalam hal ini adalah *grip continental*. Lemparkan bola keatas kira-kira agak di depan kepala anda setinggi kurang lebih 20-30 cm. Kunci *toss* yang baik adalah tangan anda yang melempar bola harus lurus ke atas sehingga *trayek* bola pun lurus. Pada saat ini *transfer* berat badan anda ke kaki belakang. Bola telah melambung dan anda mulai mengayunkan raket ke belakang. Selalu fokuskan mata anda pada bola dan gunakanlah tangan yang melempar sebagai patokan dalam memukul bola.

Pada saat bola sudah sampai pada titik kontaknya, raket diayunkan ke depan. Pada saat ini berat badan anda dari kaki belakang ke kaki depan untuk memberikan tenaga pada pukulan *servis* anda. Setelah kontak dengan bola lakukan *followthrough* dan bersiap kembali pada posisi untuk melakukan pukulan berikutnya.

Menurut Jim Brown ( 1996:56 ) menerangkan dalam rangkaian gambar *servis* :



1) Persiapan

Keterangan :

- Tangan yang memegang raket yang diayunkan kebelakang.
- Tangan yang memegang bola diayunkan ke atas.
- Lemparkan bola ke atas dengan posisi di depan tubuh.
- Ambil posisi "menggaruk punggung".

2) Pelaksanaan

Keterangan :

- Bungkukkan badan.
- Jangkauan tangan setinggi mungkin untuk memukul bola.

3) Gerakan lanjut

Keterangan :

- Lanjutkan mengayun raket setelah memukul.
- Ayunan raket mengarah ke bawah dengan posisi di depan tubuh.

**b. Forehand**

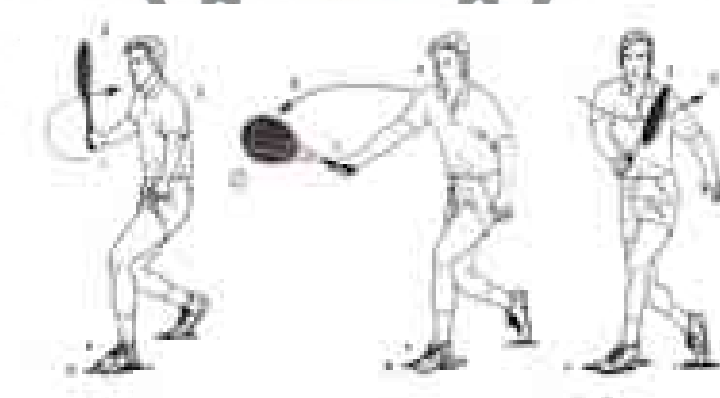
*Forehand* pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis. *Forehand* sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola. Sedikitnya

setengah dari seluruh pukulan tenis adalah *forehand*. Karena anda akan melakukan ribuan pukulan *forehand* dan karena pukulan ini dapat menjadikan senjata simpanan yang sangat bermanfaat bagi anda, maka pukulan ini sangat penting.

Menurut *Magethi (1990:13)* menyatakan bahwa "*Forehand* adalah jenis pukulan dengan raket digerakkan ke belakang di samping badan, kemudian diayunkan ke depan untuk memukul bola".

Gerakan *forehand* di mulai dari pergerakan badan menuju arah bola dan kita telah menentukan tepatnya *zona* bola akan dipukul. Kemudian raket anda ayunkan ke belakang bersama dengan *rotasi* bahu tangan anda yang tidak memegang raket ke depan. Kaki kiri maju ke depan ( untuk pemain yang tidak kidal ) dan badan tegak lurus terhadap garis *baseline* atau untuk melakukan *closed stance*. Ketika bola telah masuk pada *zona* pukulan yang anda kehendaki, raket anda ayunkan ke depan menuju titik kontak antara bola dengan raket. Raket kontak dengan bola tenis dan usahakan bola harus berada pada *sweetspot* dari raket untuk kesempurnaan dari pukulan tersebut. Setelah terjadi kontak maka kita melakukan *followthrough* dengan cara raket tetap diayunkan ke depan.

Menurut Jim Brown ( 1996:56 ) menerangkan dalam rangkaian gambar *forehand* :



#### 1) Persiapan

Keterangan :

- a) Pegangan raket dengan cara *forehand eastern*.
- b) Ayunan raket terlebih dahulu ke belakang ( *backswing* ).
- c) Berputarlah menyamping terhadap net.
- d) Melangkah ke arah sasaran.

*commit to user*

## 2) Pelaksanaan

Keterangan :

- a) Pindahkan berat badan ke depan
- b) Mengayun sejajar lapangan.
- c) Jaga gerakan pergelangan.
- d) Fokuslah pada bola.
- e) Pukullah secepatnya.

## 3) Gerakan lanjutan

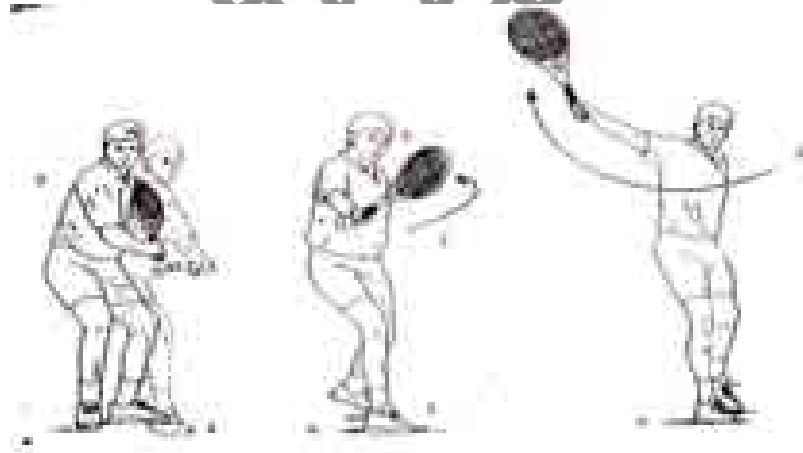
Keterangan :

- a) Lanjutkan ayunan setelah pukulan.
- b) Ayunlah menyilang dan naik.
- c) Arahkan raket menunjuk kesasaran.

**c. Backhand**

*Backhand* pukulan dasar kedua dalam bermain tenis. *Backhand* adalah pukulan yang diayunkan dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi bola.

Menurut Jim Brown ( 1996:35 ) menerangkan dalam rangkaian gambar *Backhand* :



## 1) Persiapan

Keterangan :

- a) Genggaman raket dengan pegangan *eastern* atau dengan dua tangan.
- b) Raket diayun ke belakang.

*commit to user*

- c) Berputar menyamping terhadap net.
- d) Maju selangkah ke arah sasaran.

2) Pelaksanaan

Keterangan :

- a) Geser beban tubuh ke depan.
- b) Ayunkan raket sejajar dengan lapangan.
- c) Fokus pada bola.

3) Gerak lanjutan

Keterangan :

- a) Lanjutkan mengayun setelah memukul.
- b) Ayunlah menyilang dan naik mengarah ke sasaran.

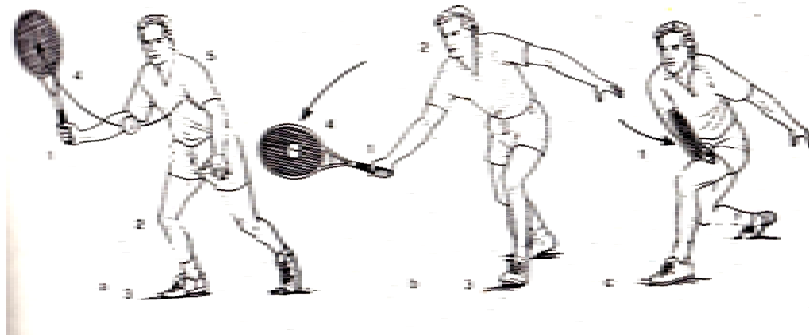
**d. Volley**

*Ladner (1996:62)* menerangkan bahwa "Volley adalah cara memukul sebelum bola memantul dilapangan, pada umumnya terjadi di wilayah dekat net". Dalam pertandingan Internasional, *volley* sama pentingnya dengan *groundstroke's*. Dalam permainan ganda, *volley* bahkan dianggap penting. *Volley* memang lebih sulit dibandingkan *groundstroke* karena menuntut kekuatan pergelangan tangan dan lengan lebih besar serta reflek yang lebih besar.

Umumnya pukulsn *volley* dilakukan dekat net dengan lawan, sehingga jarak memukul dengan lawan dekat. Keadaan ini memaksa pemukul bereaksi dengan cepat, karena kecepatan bola maka tidak ada kesempatan melakukan *backswing*. Bola sebaliknya dipukul didepan badan dan lebih dekat badan dibandingkan melakukan *drive*. Lebih lanjut menurut *Schraff (1981:71)* mengemukakan bahwa "Volley tidak hanya dilakukan di dekat net tetapi juga dilakukan dari depan net dari tiap bagian lapangan, namun voli sebagian besar akan dilakukan dari depan net atau pada waktu menuju net".

Menurut Jim Brown ( 1996:70 ) menerangkan dalam rangkaian gambar *volley forehand* :





1) Persiapan

Keterangan :

- a) Genggam *forehand eastern* dan *continental*.
- b) Tekuk lutut.
- c) Condongkan tubuh ke depan.
- d) *Backswing* pendek.
- e) Tubuh menyamping terhadap net.

2) Pelaksanaan

Keterangan :

- a) Genggam raket erat-erat.
- b) Mata sejajar dengan bola.
- c) Maju dengan kaki yang kiri.
- d) Jangkauan raket untuk memukul bola.
- e) Lakukan kontak dengan bola di samping.

3) Gerak lanjutan

Keterangan :

- a) Ayunan lebih pendek setelah memukul.
- b) Bersiap untuk pukulan selanjutnya.

Menurut Jim Brown ( 1996:71 ) menerangkan dalam rangkaian gambar *volley backhand* :



1) Persiapan

Keterangan :

- a) Genggaman *backhand eastern*.
- b) Tekuk lutut.
- c) Condongkan tubuh ke depan
- d) *Backswing* pendek.
- e) Tubuh menyamping terhadap net.

2) Pelaksanaan

Keterangan :

- a) Melangkah ke depan dengan kaki kiri.
- b) Jangkauan raket untuk memukul bola.
- c) Lakukan dengan kontak dengan memukul bola di samping.
- d) Genggam raket erat-erat saat terjadi kontak.
- e) Mata sejajar dengan bola.

3) Gerak lanjutan

Keterangan :

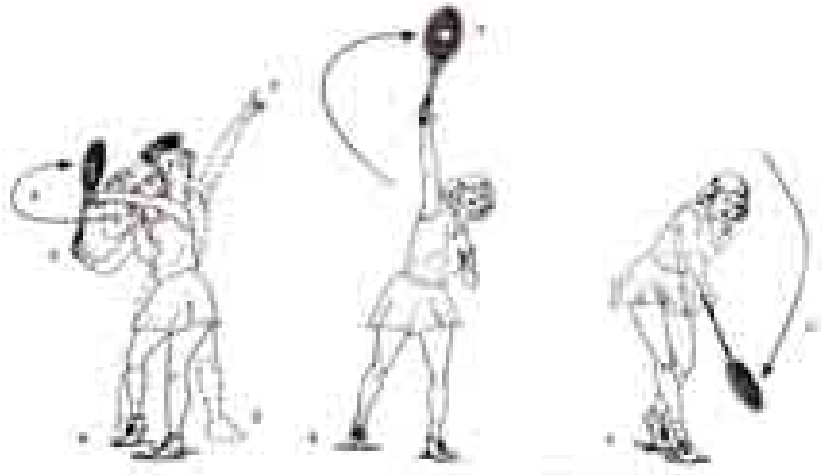
- a) Ayunan pendek setelah memukul.
- b) Bersiap untuk pukulan selanjutnya.



#### e. *Overhead*

*Overhead smash* adalah pukulan yang kuat dan bersifat *agresif*, menyerang biasanya dilakukan dari daerah *forecourt* setelah lawan anda mencoba melakukan *lob* pada bola melambung di atas kepala anda. Jika anda berada dalam posisi *ofensif* maka pukulan ini dapat sangat kuat dan *point ending*. Teknik pukulan *overhead smash* tidak ubahnya seperti teknik pukulan *servis*, gripnya pun sama, *continental*. Namun letak susahnya teknik ini adalah pada *timing* ketika kita akan memukul bola. Pada pukulan *servis* kita statis melempar bola, *overhead smash* kita harus bisa memperkirakan waktu yang tepat untuk memukul setelah bola melambung ke daerah permainan kita.

Menurut Jim Brown ( 1996:99 ) menerangkan dalam rangkaian gambar *overhead smash* :



Tahap-tahap melakukan *overhead* :

1. Pada saat anda melihat lawan anda *melob* bola, maka posisikan badan anda menyamping/ tegak lurus dengan net seperti hendak melakukan *servis*. Pada saat ini posisikan *grip* anda pada *grip servis* atau *continental*.
2. Jangan lepaskan pandangan anda pada bola yang melambung dan posisikan badan anda sejajar dengan *trayek* bola. Pada saat-saat tertentu anda terkadang berhadapan pada bola yang melambung ke belakang, maka bergeraklah ke belakang dengan gerakan menyamping, bukan mundur.

3. Pada saat bola telah sampai pada titik puncaknya, mulailah mengangkat tangan dan raket seperti akan memukul *servis*. Tangan anda yang tidak memegang raket dapat dipakai sebagai *target*.
4. Apabila bola telah masuk ke dalam *zona* pukul, ayunkan raket anda, fokuskan perhatian pada bola, dan lakukan gerakan ayunan yang sama seperti pukulan *servis*.

Yang penting dalam teknik ini adalah *timing* atau waktu yang tepat untuk memukul bola. Latih pula untuk dapat mengarahkan bola ke kiri atau ke kanan sehingga anda memiliki *variasi* pukulan.

### **3. Groundstroke Forehand**

#### **a. Pengertian**

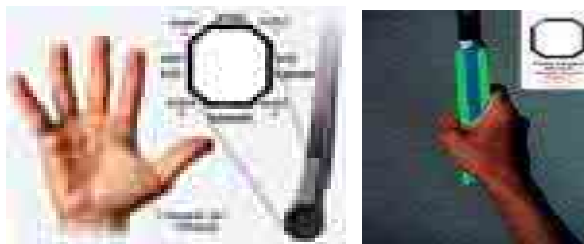
*Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan seseorang pemain tenis lapangan setelah bola memantul ke lapangannya sendiri. Menurut Jim Brown (2001: 31) "*Groundstroke* merupakan pukulan yang dilakukan baik dengan *forehand* atau *backhand* setelah bola memantul di lapangan".

*Groundstroke forehand* adalah pukulan yang dilakukan terhadap bola setelah memantul ke lapangannya sendiri dan berada di samping kanan pemain (apabila menggunakan tangan kanan) atau di samping kiri (apabila menggunakan tangan kiri/kidal). Pukulan ini merupakan pukulan terpenting dalam permainan tenis lapangan. *Groundstroke forehand* merupakan pukulan yang pertama diajarkan pada pemain pemula.

#### **b. Grip Groundstroke Forehand**

##### **1) Forehand Continental grip**

Grip ini merupakan grip klasik yang selalu digunakan oleh pemain-pemain tenis jaman dahulu ketika raket kayu masih digunakan. Posisi tangan berada tepat di atas gagang raket dan posisi pangkal telunjuk berada di sudut 1 (untuk pemain tangan kanan) atau sudut 4 (untuk pemain kidal).



Gambar 7. Grip

Kontinental

Pemain pro modern yang tercatat masih menggunakan tipe ini adalah Stefan Edberg dan sebelumnya adalah John McEnroe. Grip ini sangat baik digunakan di permukaan lapangan yang cepat, seperti rumput, dan digunakan oleh pemain dengan tipe permainan ‘Service Volley’. Saat ini tidak banyak yang menggunakan tipe continental sebagai pegangan forehand utamanya karena tempo permainan yang semakin cepat dengan bola yang semakin berputar (*spin*). Minus grip ini adalah hanya bisa dipakai untuk pukulan mendatar (*flat*) dan mengiris (*slice*), sedangkan untuk pukulan spin agak sulit. Pemain yang memakai grip ini juga seringkali kesulitan menghadapi bola-bola top spin yang bersifat agak melambung parabolik. Akan tetapi, grip kontinental merupakan grip standar untuk melakukan service dan juga untuk pukulan voli serta *overhead* karena tangan mantap mencengkeram gagang raket.

## 2) *Forehand Eastern grip*

*Eastern* merupakan grip yang paling mudah diaplikasikan petenis pemula. Grip ini seringkali disebut sebagai ‘pegangan berjabat tangan’. Anda dapat mencobanya dengan memulai pegangan dari leher raket, seperti menjabat tangan, lalu turun ke ujung gagang raket. Posisi dari pangkal telunjuk cenderung berada pada sisi kanan (untuk pemain tangan kanan) atau sisi kiri (untuk pemain kidal).



Gambar 8. Grip Eastern

Pegangan jenis ini dapat memberikan variasi pukulan yang lengkap, baik itu *flat*, *slice*, maupun *spin*. Pilihan grip ini cocok sekali bagi pemain yang sering mengandalkan permainan *volley* ke depan net karena anda dapat dengan mudah dan cepat menyesuaikan grip untuk pukulan *volley* ke depan net. Namun minus pegangan ini sekali lagi agak susah untuk menghadapi bola-bola topspin yang bersifat parabolik. Salah satu pemain pro yang merajai tenis di tahun 90'an, yaitu Pete Sampras, memakai grip ini sebagai pilihannya karena dia merupakan tipikal pemain *Service Volley* yang sangat nyaman memakai grip ini.

### 3) *Forehand Semi-Western grip*

Grip jenis ini adalah grip yang paling banyak dipakai oleh pemain tenis modern, terutama yang memiliki tipe permainan *baseliner*.



Gambar 9. *Semi-Western grip*

Grip ini dengan menempatkan pangkal jari telunjuk anda di sudut 2 (untuk pemain tangan kanan) atau 3 (untuk pemain kidal). Atau bisa juga berawal dari grip eastern kemudian tangan anda diputar searah jarum jam satu sudut ke sudut 2 atau 3. Keunggulan dari grip ini adalah anda dapat memukul spin dengan baik sehingga kemungkinan bola untuk melewati net lebih besar karena sifatnya yang parabolik. Grip ini juga dapat dipakai untuk memukul *flat* tetapi tidak direkomendasikan untuk memukul *slice*. Minus dari grip ini adalah sulit untuk mengantisipasi bola-bola rendah yang dihasilkan dari pukulan *flat* atau *slice* terutama di lapangan cepat (*grass* atau *hard court*). Beberapa contoh pemain pro yang menggunakan grip ini adalah : Andre Agassi, Roger Federer, Marat Safin.

#### 4) **Forehand Western grip**

Grip jenis ini merupakan grip yang ekstrim digunakan terutama untuk memproduksi pukulan topspin. Pemain spesialis lapangan tanah liat (clay) umumnya menggunakan grip jenis ini, juga banyak pemain modern saat ini.



Gambar 10. *Forehand Western grip*

Sering orang menyebut grip ini sebagai ‘pegangan wajan’ karena cara memegang raket ini seperti saat kita memegang gagang wajan atau panci masakan.

Caranya adalah anda menempatkan posisi pangkal telunjuk pada sisi bawah dari gagang raket. Atau anda dapat memulai dari posisi semi-western kemudian bergeser satu sudut ke sisi bawah gagang raket. Grip ini sangat baik digunakan bagi pemain yang ingin memukul bola dengan top spin yang ekstrim. Arah bola dari hasil pukulan ini dapat melambung di atas net dan turun menurut

*commit to user*

garis parabolik yang ekstrim. Grip ini juga sangat nyaman digunakan untuk mengantisipasi bola-bola tinggi yang biasanya terjadi di lapangan tanah liat. Akan tetapi, minus dari grip jenis ini adalah tidak bisa dipakai untuk melakukan pukulan *flat* serta *slice* dan juga sangat sulit untuk mengantisipasi bola-bola *slice* yang jatuh rendah di lapangan cepat seperti rumput (*grass*) atau semen (*hard court*). Pemain pro yang mengadopsi jenis grip ini umumnya merupakan pemain spesialis tanah liat seperti Rafael Nadal, Carlos Moya atau sebelumnya adalah Sergi Bruguera.

Setelah menguasai cara memegang raket dengan baik, selanjutnya harus mempelajari teknik pukulan secara benar. Menurut B. Yudoprasetyo, (1981:33) kunci keberhasilan atau urutan melakukan groundstroke melalui tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan yang terdiri dari back swing (ayunan kebelakang) dan *forward swing* (ayunan ke depan), serta *follow trough* (ayunan lanjutan).

#### 1. Persiapan

Dalam melakukan *rally* sikap berdiri harus selalu berdiri ditengah arena baseline. Raket terenggam erat mengarah pada net, berat badan harus berada pada ujung kaki, kaki direntangkan selebar kira-kira 30 cm, dan kedua lutut sedikit ditekuk agar cepat bergerak kearah datangnya bola baik ke kiri atau ke kanan. Leher raket juga harus ditunjang oleh jari-jari tangan kanan kiri. Ini akan mengurangi beban yang ditanggung tangan kanan, dan cara ini juga memungkinkan tangan kiri untuk memutar bahu ke kiri atau ke kanan pada saat raket ditarik sebagai persiapan untuk melakukan pengambilan pukulan bola dari lawan. Untuk lebih jelasnya tampak gambar 6 berikut.



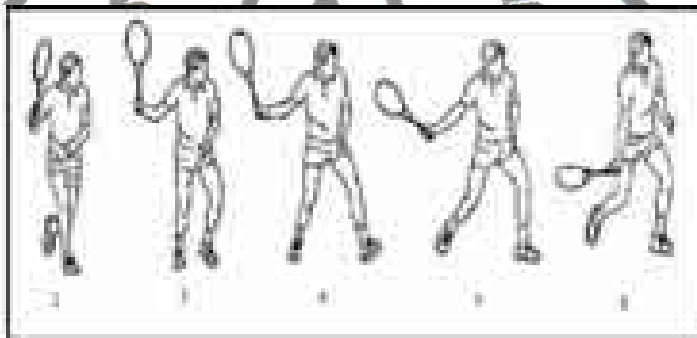
Gambar 11. Sikap Berdiri Siap

Sumber : Barron's. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1* (2000:15)



## 2. Ayunan ke belakang (*back swing*)

Ayunan ke belakang harus dilaksanakan dengan cepat dan baik, pada saat bola dari lawan melewati net, *back swing* harus sudah siap, dan mata mengawasi arah bola terus menerus. Pada *back swing* dimulai, berat badan harus ditanamkan dikaki kanan (belakang), dan bahu kiri disiapkan untuk diarahkan ke jaring. Raket diayunkan kebelakang dan badan harus diputar kekanan. Pada akhir *back swing* berat badan sudah tertanam di kaki depan dan badan berputar kekiri. Daun raket sudah lebih tinggi dari pada tinggi bola yang akan dipukul. Daun raket tidak boleh diturunkan lebih rendah dari pada pergelangan tangan, dalam usaha memukul bola. Untuk memukul bola rendah, pemain harus membengkokkan lututnya lebih rendah. B. Yudoprasetyo (1981:35), lebih jelas gerakan *back swing* (ayunan kebelakang). Untuk lebih jelasnya terlihat pada gambar 7 berikut.



Gambar 12. Pelaksanaan Ayunan ke Belakang Pada Pukulan *Forehand*

Sumber : Barron's. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1* (2000:80)

## 3. Ayunan ke depan (*forward swing*)

Ketika bola berada kira-kira 60 cm dipan pinggang sebelah mulailah mengayunkan raket kedepan, dengan permukaannya tegak lurus dari tanah, putarlah pinggang dan bahu ke kiri, lalu miringkan badan untuk melakukan tembakan sampai mengalihkan berat badan ke kaki kanan depan, pada saat mengayunkan raket pegangan pada raket harus benar-bener kencang. Seandainya datangnya bola rendah, tekuklah lutut lebih rendah untuk memukulnya dan jangan menjatuhkan kepala raket. Saat terjadi kontak dengan bola usahakan untuk mengikuti bola, yakni mengayunkan raket sehingga senar-senarnya menempel pada bola selama beberapa saat atau sekitar 15-30 cm sebelum mengakhirinya dengan *follow-through*. Jika terlalu cepat mengibaskan raket dan tidak mengikuti Bergeraknya bola ini hanya akan mencapai ketepatan pukulan yang tidak

*commit to user*

seharusnya. Menghentikan pergelangan tangan untuk menghasikan topspin adalah salah (Lardner,1996:39). Untuk lebih jelasnya tampak pada gambar 8 berikut.

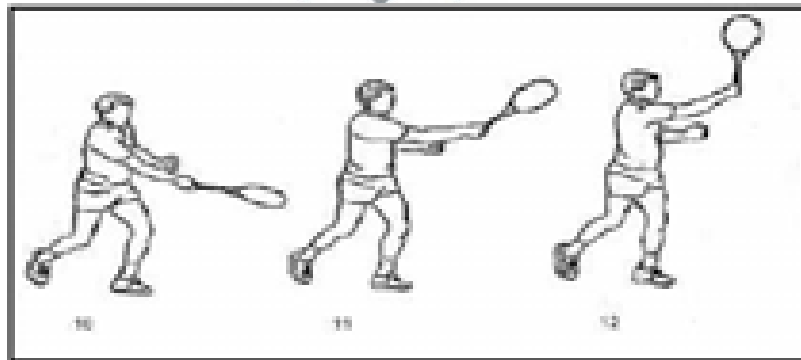


Gambar 13. Pelaksanaan Ayunan ke Depan Pada Pukulan *Forehand*

Sumber : Barron's. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1* (2000:32)

#### 4. Gerak lanjutan (*follow trough*)

Setelah memukul bola, pinggang harus berputar dan raket terayun kedepan dan berputar dalam suatu gerakan *follow trough* yang mulus. Berhenti pada suatu titik di hadapan bahu sebelah kiri. Setelah melakukan *stroke* (pukulan) gerakan yang dilakukan adalah bergerak lagi dengan cepat ke tengah arena dan dilanjutkan posisi siap. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 9 di bawah berikut.



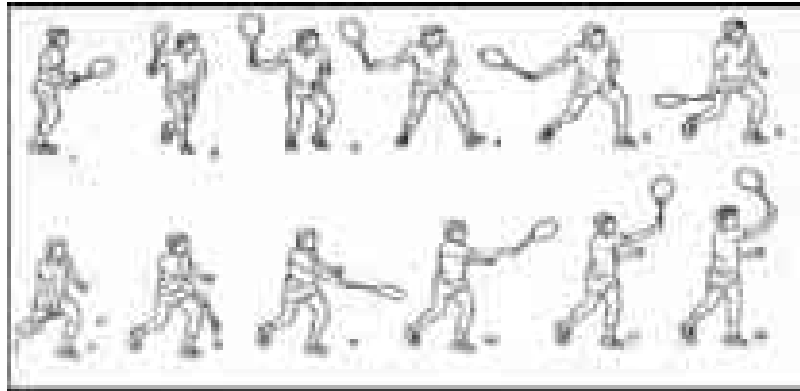
Gambar 14. Pelaksanaan Gerak lanjutan Pada Pukulan *Forehand*

Sumber : Barron's. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1* (2000:80&84)

Secara urut, pelaksanaan pukulan dari mulai sikap berdiri, ayunan ke belakang, ayunan kedepan dan gerak lanjutan dalam pelaksanaan melakukan gerakan *forehand*. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar 10 berikut.

*commit to user*





Gambar 15. Rangkaian melakukan pukulan *forehand*

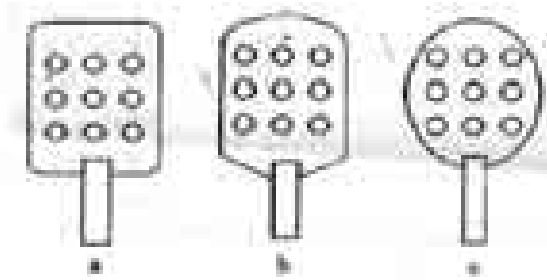
Sumber : Barron's. *Tennis Course Techniques and Tactics Vol. 1* (2000:80-81 )

#### 4. Permainan Tonnis

Tonnis adalah jenis permainan menggunakan *paddle* (pemukul kayu) dan bola kecil, dilakukan oleh satu orang atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk segi empat yang di batasi dengan net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan game dengan memperoleh skor sesuai dengan peraturan yang diberlakukan. Permainan tonniss dimainkan dengan cara yang hampir sama dengan tennis. Bahkan tonniss dapat dijadikan permainan dasar sebelum bermain tennis. Hal ini sesuai pendapat Griffin, etc (1997: 146) bahwa "Dalam mengajar tennis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan penggunaan lapangan badminton, bola busa, raket yang lebih pendek (*paddle*) dan peraturan alternatif". Dengan modifikasi seperti ini maka di harapkan akan mudah dalam pembelajaran awal bagi petenis pemula.

##### a. Raket (*Paddle*)

Raket yang digunakan dalam permainan ini adalah raket yang berupa *paddle*. *Paddle* ini di buat dari bahan kayu yang ringan tapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan multiplex, ketebalan 8-12 mm. model pemukul ini dapat di buat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atsnnya 24 cm ) dan lebar 20 cm.



Gambar 16. *Paddle* / Raket Tonnis

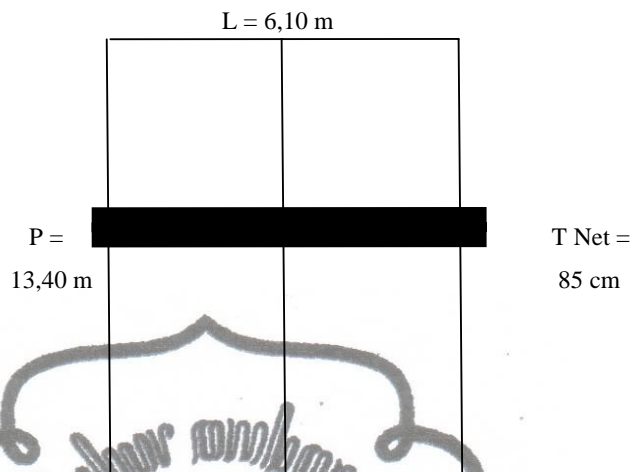
#### **b. Bola**

Bola untuk permainan ini menggunakan bola seukuran bola tenis biasa tetapi memiliki tekanan udara yang sangat kurang atau gembos, sehingga pantulan bola tidak keras dan laju bola tidak cepat seperti pada bola tenis biasa. Bola jenis ini sudah dijual di toko sport dengan kombinasi warna yang menarik dan harga relatif murah, atau dapat menggunakan bola tenis bekas yang sudah gembos atau digembosi, dengan demikian permainan tonnis menjadi lebih ekonomis.

Dengan menggunakan lapangan, raket dan bola seperti dijelaskan di muka, maka permainan tonnis memiliki karakteristik tersendiri yang sangat memungkinkan untuk dapat dimainkan oleh para siswa-siswa di lingkungan sekolah-sekolah dari SD sampai SMU atau bahkan di tingkat mahasiswa, dan juga oleh semua lapisan masyarakat dari berbagai kelompok usia dan tingkat ekonomi.

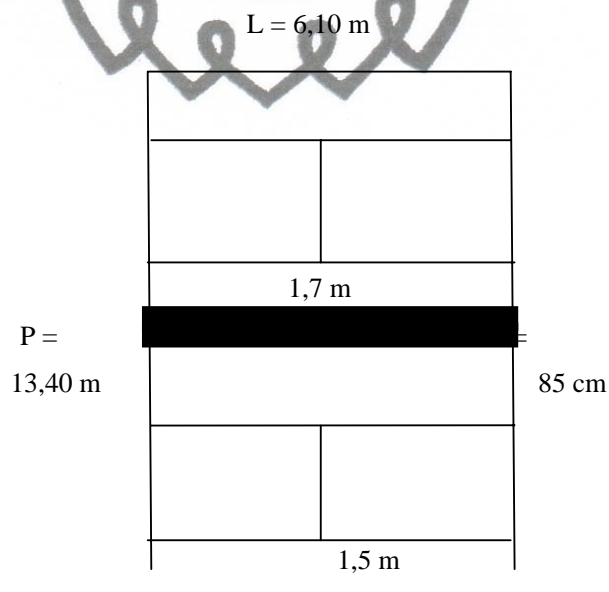
#### **c. Lapangan**

Permainan tonnis dimainkan dalam lapangan berbentuk segiempat dengan ukuran yang sama dengan lapangan bulutangkis, yaitu panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. pada bagian tengah lapangan di batasi dengan net yang tingginya 80 cm pada bagian tengah dan 85 cm pada bagian tiang net. Permukaan lapangan dapat berupa tanah liat, rumput atau lapangan keras (semen). Batas-batas lapangan di tandai dengan garis selebar 5 cm. dengan demikian untuk membuat lapangan tonnis tidak perlu membutuhkan lahan yang cukup luas, seperti halnya lapangan tenis, sehingga di lingkungan masyarakat dapat membuat lapangan tonnis. Karena permainan tonnis dapat dimainkan oleh semua kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak usia 6 – 12 tahun dan diatas 12 tahun maka lapangan yang digunakan ada juga sedikit perbedaan. Lapangan untuk usia 6 – 12 tahun lapangan hanya dibagi menjadi 2 bagian yaitu kanan dan kiri.



Gambar 17. Lapangan Tenis  
KU 6 – 12 tahun

Pada lapangan tenis untuk usia diatas 12 tahun, selain lapangan terbagi dalam bagian kanan dan kiri, juga terdapat garis sejajar dengan net berjarak 1,7 meter dari garis tengah yang berfungsi sebagai garis batas daerah servis bagian depan dan batas daerah untuk melakukan voli, dan garis berjarak 1,5 meter dari garis belakang sebagai batas daerah servis bagian belakang.



Gambar 18. Lapangan Tenis  
KU diatas 12 tahun

## 5. Hakikat Latihan

### a. Pengertian Latihan.

Salah satu tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi yang sebaik mungkin. Upaya mencapai prestasi olahraga banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang memberikan sumbangan bagi pencapaian prestasi dalam olahraga dan masalah pembinaan olahraga yang kompleks ialah penerapan metode latihan yang ilmiah.

Metode latihan merupakan suatu cara yang digunakan oleh pelatih dalam menyajikan materi latihan, agar tujuan latihan dapat tercapai. Berkaitan dengan metode latihan. Metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih berfungsi sebagai alat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan bagi atlet yang dilatih. Dalam hal ini seorang pelatih harus menerapkan metode latihan yang efektif. Efektivitas latihan merupakan jalan keberhasilan dalam proses pembiasaan atau sosialisasi siswa atau atlet dan pengembangan sikap serta pengetahuan yang mendukung pencapaian keterampilan yang lebih baik dalam kerangka program pembinaan.

### b. Latihan Teknik

Setiap cabang olahraga selalu berisikan teknik-teknik dari cabang olahraga yang bersangkutan. Untuk menguasai teknik dengan baik, diperlukan latihan teknik yang sistematis dan kontinyu. Berikut ini disajikan pengertian-pengertian latihan teknik yang disajikan oleh beberapa ahli, sebagai berikut :

- 1) Menurut Sudjarwo (1995: 41) latihan teknik bertujuan untuk pengembangan dan pembentukan sikap dan gerak melalui pengembangan motorik dan system persyarafan menuju gerakan otomatis.
- 2) Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 127) latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular.

Berdasarkan pengertian latihan teknik di atas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menyempurnakan teknik-teknik gerakan pada cabang olahraga. Suatu teknik dalam

cabang olahraga dapat dikuasai dengan baik apabila dilakukan secara sistematis dan kontinyu dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang tepat.

### **c. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan**

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara periodik. Dalam pemberian beban latihan harus memahami prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan tujuan latihan.

Sedangkan tujuan penerapan prinsip latihan menurut Sudjarwo (1995: 21) yaitu: “agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet”.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam latihan menurut Bompa (1999: 28-44) meliputi: “(1) prinsip aktif dan bersungguh-sungguh dalam berlatih, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip latihan bervariasi, (6) prinsip modeling adalah proses pelatihan”.

Prinsip latihan merupakan dasar yang harus digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan latihan. Penerapan prinsip-prinsip latihan yang benar akan lebih memperbesar kemungkinan dalam pencapaian tujuan yang diinginkan. Disini peneliti melatih teknik sehingga faktor fisik pada prinsip latihan tidak dilatih. Misalnya prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individual,

### **d. Komponen-Komponen Latihan**

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan seorang atlet, akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia dan kejiwaan. Efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya intensitas, serta frekuensi penampilan (densitas). Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua aspek yang menjadi komponen latihan tersebut di atas.

Semua komponen dibuat sedemikian dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dan ciri kejiwaan dari cabang olahraga yang dipelajari. Sepanjang fase latihan, pelatih harus menentukan tujuan latihan secara

pasti, komponen mana yang menjadi tekanan latihan dalam mencapai tujuan penampilannya yang telah direncanakan. Cabang olahraga yang banyak menentukan keterampilan yang tinggi termasuk tenis lapangan, maka kompleksitas latihan merupakan hal yang sangat diutamakan. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

### **1) Volume Latihan**

Sebagai komponen utama, menurut Bompas (1999: 80) bahwa “Volume adalah hal penting prasyarat yang kuantitatif untuk taktis tinggi dan terutama prestasi”. Menurut Andi Suhendro (1999: 3.17) bahwa, “volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Sedangkan repetisi menurut Suharno HP. (1993: 32) adalah “ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran”. Pengertian seri atau set, menurut M. Sajoto (1995: 34) adalah, “suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi”.

Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik dan juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik. Hanya jumlah pengulangan latihan yang tinggi yang dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang atlet merupakan hasil dari adanya peningkatan jumlah satuan latihan serta jumlah kerja yang diselesaikan setiap satuan latihan.

### **2) Intensitas Latihan**

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu akan lebih tinggi pula intensitasnya.



Menurut Bompa (1999: 81) bahwa “Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya”. Suharno HP. (1993: 31) menyatakan, “intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan”.

Frekuensi latihan adalah jumlah ulangan latihan yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu. Menurut Fox dalam Sajoto (1988: 209) bahwa “Frekuensi latihan untuk meningkatkan an aerobik 3 x per minggu cukup efektif.”

Lamanya latihan adalah sampai seberapa lama latihan yang akan dilakukan, apakah satu minggu, satu bulan atau lebih. Dalam menentukan lamanya latihan ini, Fox dalam Sajoto (1988: 210) menyebutkan bahwa : “Lama latihan hendaknya dilakukan selama 8 – 10 minggu.” Bila dalam 12 kali pertemuan sudah ada peningkatan maka pelatihan dihentikan.

Hasil latihan dapat dicapai secara optimal, maka intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Intensitas suatu latihan yang tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan yang ditimbulkan sangat kecil bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi dapat menimbulkan cedera.

### 3) Densitas Latihan

Menurut Bompa (1999: 91) bahwa “ Densitas adalah frekuensi dimana atlet di tunjukkan ke suatu rangkaian stimuli per bagian waktu.” Menurut Andi Suhendro (1999: 3.24) “density merupakan ukuran yang menunjukkan derajat kepadatan suatu latihan yang dilakukan”. Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam waktu antara akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan.

Istirahat interval yang direncanakan diantara dua rangsangan, bergantung langsung pada intensitasnya dan lamanya setiap rangsangan yang diberikan. Rangsangan di atas tingkat intensitas submaksimal menuntut interval istirahat yang relatif lama, dengan maksud untuk memudahkan pemulihan seseorang dalam menghadapi rangsangan berikutnya. Sebaliknya rangsangan pada intensitas rendah membutuhkan sedikit waktu untuk pemulihan, karena tuntutan terhadap organismenya pun juga rendah.

#### 4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Suatu gambaran kelompok individual terhadap keterampilan yang kompleks, dapat membedakan dengan cepat mana yang memiliki koordinasi yang baik dan yang jelek. Seperti dikemukakan Astrand dan Rodahl dalam Bompa (1983: 36) “semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya”.

Komponen-komponen latihan yang telah disebutkan di atas harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk memperoleh hasil latihan yang optimal, komponen-komponen latihan tersebut harus diterapkan dengan baik dan benar.

## 6. Metode Latihan Pukulan Dasar dalam Permainan Tennis

### a. Latihan Metode *Groundstroke Forehand* dengan Pendekatan *paddle*

Kalau diamati secara cermat permainan tennis adalah salah satu langkah awal yang tepat bagi seseorang yang ingin dapat atau bisa bermain tennis lapangan karena

*commit to user*



tonnis merupakan mini tenis atau sebuah permainan dengan menggunakan peraturan dan tata cara yang hampir sama dengan tenis lapangan. Hal ini sesuai pendapat Nurharsono Tri (2006:5) bahwa "Permainan tonnis dapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis dan dapat dikembangkan untuk mengenal dan mengajarkan atau melatih keterampilan dasar main tenis".

Dari adanya permainan tonnis ini akan lebih mudah dalam cara mengajar atau melatih dengan tepat, efektif, efisien, menarik dan menyenangkan, sehingga sesuai dengan filosofi dari permainan tonnis yang mudah, murah, meriah dan menyehatkan dapat disosialisasikan dan dikembangkan dilingkungan sekolah/masyarakat sebagai salah satu bentuk olahraga yang menyenangkan.

Raket yang digunakan untuk memukul bola adalah raket yang berupa *paddle*. *Paddle* ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan multiplex dengan ketebalan 8-12 mm. Model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 32 cm ( panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola.

karakteristik dalam menggunakan latihan dengan pendekatan *paddle* yaitu dalam menggunakan suatu *paddle* raketnya lebih pendek, lingkaran lebih kecil dan saat memukul bola tidak bisa memantul. Untuk menggunakan *paddle* ini tidak mudah dalam mempelajarinya atau menggunakannya. Oleh karena itu untuk genggam tangan harus kuat sehingga tidak goyang saat memukul, sebab untuk *paddle* tidak bisa memantul karena tidak ada senar yang membantu untuk memantulkan bola seperti raket yang aslinya. Pegangan yang biasanya digunakan yaitu *continental*. Dalam melakukan pukulan, power otot harus besar dan kuat. Untuk bisa memukul dalam menggunakan *paddle* harus menggunakan ayunan ke belakang (*backswing*) dan dilanjutkan ayunan ke depan (*followthrough*) harus panjang sampai lengan lurus.

Berdasarkan pelaksanaan latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan dengan pendekatan *paddle* dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *forehand* dengan pendekatan *paddle* antara lain:

1. Dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan kekuatan dalam pegangan.
2. Penguasaan terhadap perkenaan bola lebih tepat.

3. Target untuk mendapatkan perbaikan teknik otomatisasi gerakan *forehand* akan cepat di dapat.
4. Dapat meningkatkan power otot, sehingga akan mendukung penampilan dalam bermain tenis lapangan.
5. Modal untuk lebih akurat dalam mendapatkan perlakuan ke dalam permainan tenis lapangan.

Kelemahan latihan *groundstroke forehand* dengan pendekatan *paddle* antara lain:

1. Dibutuhkan dalam kurun waktu yang cukup lama dalam penguasaan teknik.
2. Latihan ini membutuhkan tenaga yang besar.
3. Ukuran raket lebih pendek sehingga sulit terjangkau.
4. Akan terjadi kesalahan teknik karena mengalami kelelahan.
5. Pengontrolan gerakan sulit dilakukan karena tidak akurat dalam melakukan teknik yang diajarkan.

b. Latihan Metode *Groundstroke Forehand* dengan Alat Sesungguhnya

Latihan dapat diidentifikasi sebagai suatu partisipasi yang sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional. Latihan adalah proses kegiatan pengajaran yang dilakukan siswa dengan guru dalam rangka menerapkan konsep, prinsip dan prosedur yang sedang dipelajari, ke dalam praktik yang relevan dengan pekerjaan. Dengan demikian Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan ketrampilan gerak, agar memiliki ketrampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus.

Latihan *groundstroke forehand* merupakan bentuk latihan yang direncanakan terlebih dahulu bagaimana latihan akan dilaksanakan dengan tata urutan yang benar sebelum teknik sebenarnya diajarkan. Hal ini sesuai pendapat Menurut Barron (2000: 18) bahwa “Cara mengatur kaki dan teknik pukulan sungguh baik dikoordinir di dalam”. Secara tidak langsung latihan *groundstroke forehand* dapat meningkatkan koordinasi dan kondisi fisik. Koordinasi gerakan kaki dan raket sehingga impact bola didepan badan serta adanya perpindahan berat badan pada saat memukul bola. Kondisi fisiknya pergelangan tangan akan menjadi kuat karena bola tidak memantul ke lantai terlebih dahulu.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam latihan menurut Bompas (1999: 28-44) meliputi: “(1) prinsip aktif dan bersungguh-  
*commit to user*”

sungguh dalam berlatih, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip latihan bervariasi, (6) prinsip modeling adalah proses pelatihan”.

Karakteristik untuk raket sesungguhnya yaitu raket lebih panjang, untuk lingkaran lebih besar dan sangat mudah memantul. Dalam melakukan pukulan tidak perlu menggunakan power yang berlebihan atau besar. Untuk suatu ayunan tidak perlu menggunakan ayunan ke belakang (*Backswing*) yang berlebihan karena untuk pantulannya dan jalannya bola sangat keras.

Berdasarkan pelaksanaan latihan *groundstroke forehand* tenis lapangan dengan alat sesungguhnya dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *forehand* dengan alat sesungguhnya antara lain:

1. Dapat meminimalkan kesalahan teknik *groundstroke forehand*, karena setiap kesalahan dapat segera dibetulkan.
2. Kondisi fisik *testi* akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan.
3. Kondisi fisik akan lebih siap untuk melakukan *session* latihan berikutnya dengan baik.
4. Penguasaan kebenaran dari teknik akan lebih tercapai.

Kelemahan latihan *groundstroke forehand* dengan alat sesungguhnya antara lain:

1. Berbagai macam karakter berat raket sehingga perlu menyesuaikan terlebih dahulu.
2. Latihan ini prioritasnya hanya untuk meningkatkan keterampilan teknik, sedangkan untuk power ototnya terabaikan.
3. Menyesuaikan pegangan/*grip* yang sesuai.

## B. Kerangka Berpikir

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan kontinu yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan ditingkatkan secara bertahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Tenis lapangan adalah suatu olahraga dimana cara mengatur kaki menjadi arti penting untuk mendapatkan ketepatan raket dengan bola. Dengan ketepatan raket maka pemain dapat mengontrol sebuah bola.

*commit to user*

Ditinjau dari karakteristik pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* yang telah disebutkan diatas menunjukkan bahwa, dalam menggunakan suatu *paddle* raketnya lebih pendek, lingkaran lebih kecil dan saat memukul bola tidak bisa memantul. Untuk menggunakan *paddle* ini tidak mudah dalam mempelajarinya atau menggunakannya. Oleh karena itu untuk genggam tangan harus kuat sehingga tidak goyang saat memukul, sebab untuk *paddle* tidak bisa memantul karena tidak ada senar yang membantu untuk memantulkan bola seperti raket yang aslinya. Pegangan yang biasanya digunakan yaitu *continental*. Dalam melakukan pukulan, power otot harus besar dan kuat. Untuk bisa memukul dalam menggunakan *paddle* harus menggunakan ayunan ke belakang (*backswing*) dan dilanjutkan ayunan ke depan (*followthrough*) harus panjang sampai lengan lurus. Untuk menggunakan alat sesungguhnya yaitu raket lebih panjang, untuk lingkaran lebih besar dan sangat mudah memantul. Dalam melakukan pukulan tidak perlu menggunakan power yang berlebihan atau besar. Untuk suatu ayunan tidak perlu menggunakan ayunan ke belakang (*Backswing*) yang berlebihan karena untuk pantulannya dan jalannya bola sangat keras. Antara pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* dan raket sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada prinsipnya bertujuan meningkatkan kemampuan ketepatan *forehand groundstroke* tenis lapangan. Untuk meningkatkan ketepatan di dalam kontak dengan bola dicapai dengan menyesuaikan kecepatan raket. Di manapun situasi bola mempunyai kecepatan tertentu, sudut pantul, ketinggian dan putaran. Kesempatan pemukul harus dioptimalkan dalam rangka mencapai penempatan ke dalam sasaran. Bola harus dipukul dengan tepat pada pusat (tengah) raket., menggunakan kebenaran genggam tangan, kebenaran jarak badan, di depan badan.

Dilihat dari prinsip pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* memiliki kelebihan antara lain: Dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan kekuatan dalam pegangan, Penguasaan terhadap perkenaan bola lebih tepat, Target untuk mendapatkan perbaikan teknik otomatisasi gerakan *forehand* akan cepat di dapat.

*commit to user*

Kelemahannya antara lain: Dibutuhkan dalam kurun waktu yang cukup lama dalam penguasaan teknik, latihan ini membutuhkan tenaga yang besar, akan terjadi kesalahan teknik karena mengalami kelelahan. Sedangkan latihan *groundstroke forehand* dengan alat sesungguhnya memiliki kelebihan antara lain: Penguasaan kebenaran dari teknik akan lebih tercapai, Kondisi fisik *testi* akan terhindar dari kelelahan yang berlebihan, perbaikan terhadap kesalahan teknik dasar dapat dilakukan lebih dini. Kelemahan antara lain: Latihan ini prioritasnya hanya untuk meningkatkan keterampilan teknik, bermacam-macam karakter berat raket sehingga perlu menyesuaikan terlebih dahulu, menyesuaikan pegangan/*grip* yang sesuai.

Prinsip program pengaruh perbedaan latihan dengan pendekatan paddle dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* maka mahasiswa dapat merasakan titik kontak bola dengan raket. Jalan bola sangat utama tergantung pada ketepatan menyangkut raket dengan bola. Dengan saat memukul tepat pada pusat (tengah) raket maka penempatan bola lebih mudah dan bola bisa dikontrol.

Prinsip program latihan dengan pendekatan paddle dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* maka baik dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis dan kemampuan *groundstroke forehand* akan mudah dilakukan. Disamping itu juga, masing-masing bentuk metode pembelajaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda

### C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran diatas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.
2. Lebih baik pengaruh latihan dengan pendekatan *paddle* terhadap kemampuan *groundstroke forehand* pada mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

###### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis FKIP UNS Ketingan Surakarta.

###### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilaksanakan selama satu setengah bulan dengan tiga kali latihan dalam satu minggu dari pertengahan bulan Februari 2011 sampai dengan awal bulan April 2011. Sebelum pemberian perlakuan dilakukan tes awal (*pretest*), sedangkan setelah pemberian perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest*).

##### **B. Populasi dan Sampel**

###### **1. Populasi**

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (1997:115) adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain populasi menurut Sutrisno Hadi (2000:220) adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa putra penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011 yang berjumlah 120 siswa.

###### **2. Sampel**

Sutrisno Hadi (2000:219) menyatakan “bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi”. Menurut Suharsimi Arikunto (1997:107) “penentuan jumlah sampel berdasarkan asumsi bahwa apabila subjek penelitian kurang dari seratus orang, lebih baik diambil semua sehingga merupakan penelitian Populasi”. Sampel penelitian ini



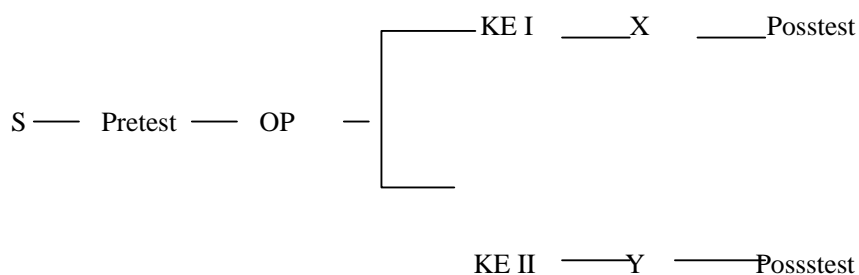
menggunakan *Random sampling*, yaitu dari jumlah populasi diambil 25%, kemudian didapat sampel sebanyak 30 mahasiswa putra penkepor.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan yang telah diajukan dalam judul penelitian ini, maka data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini dengan tes dan pengukuran dalam olahraga. Kemampuan *groundstroke* dengan tes *forehand drive* dari Hewitt. Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

### D. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan, ditetapkan berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian yang diharapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *pretest - posttest designs*. Sugiyanto (1995: 21) menyatakan, “Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda”. Rancangan penelitian eksperimen *pretest – posttest design* dalam penelitian ini yaitu



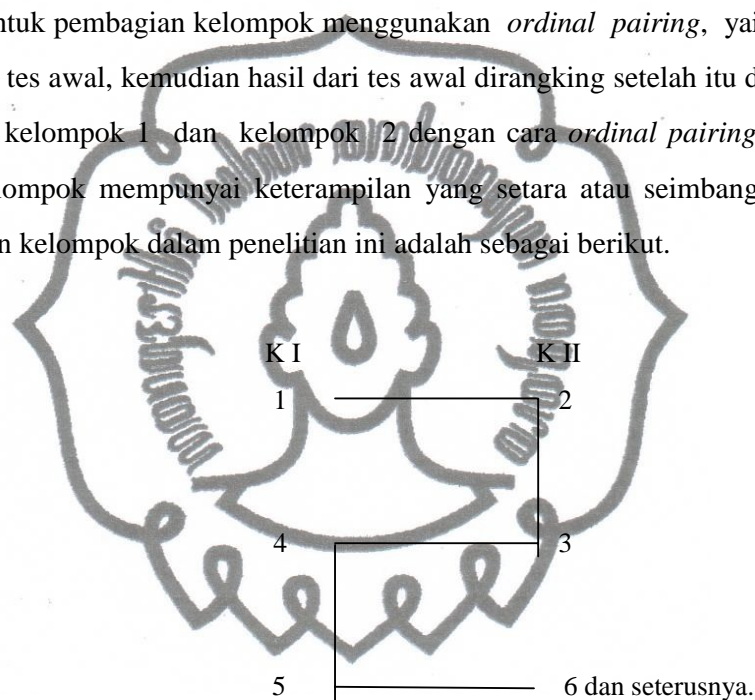
Keterangan :

S = Subyek

*commit to user*

- OP = Ordinal Pairing  
 KE1 = Kelompok Eksperimen 1  
 X = Pendekatan tonnis terhadap penempatan *groundstroke forehand*  
 KE2 = Kelompok Eksperimen 2  
 Y = Pukulan *groundstroke forehand* tenis lapangan

Untuk pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing*, yaitu setelah dilakukan tes awal, kemudian hasil dari tes awal dirangking setelah itu dipisahkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2 dengan cara *ordinal pairing* sehingga kedua kelompok mempunyai keterampilan yang setara atau seimbang. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.



#### E. Jenis Variabel

Sesuai dengan masalah yang diajukan, dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu :

- 1) Variabel Bebas
  - a. Pengaruh Perbedaan latihan dengan pendekatan *paddle*
  - b. Pengaruh perbedaan latihan dengan alat sesungguhnya
- 2) Variabel Terikat  
 Kemampuan *groundstroke forehand*.

## F. Teknik Analisis Data

Berdasarkan data yang diperoleh, teknik pengolahannya menggunakan teknik analisis data dengan rumus t-test dengan taraf signifikansi 5%. Sebelum menguji dengan rumus t-test, terlebih dahulu dilakukan uji reliabilitas dan uji persyaratan analisis data dengan melakukan uji normalitas dan homogenitas. Dengan demikian langkah-langkah yang dilakukan dalam menganalisis data adalah sebagai berikut :

### 1. Mencari Reliabilitas

Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas, dengan rumus sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

$MS_A$  = Jumlah rata-rata dalam kelompok

$MS_W$  = Jumlah rata-rata antar kelompok

### 2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam kelompok ini meliputi normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah uji prasyarat penelitian sebagai berikut :

#### a) Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut :

- 1) Pengamatan  $x_1, x_2, \dots, x_n$  dijadikan bilangan baku  $z_1, z_2, \dots, z_n$  dengan menggunakan rumus :

$$z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

*commit to user*

$X_i$  = Dari variabel masing-masing sampel

$\bar{X}$  = Rata-rata

$S$  = Simpangan Baku

- 2) Untuk tiap bilangan baku menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi dinyatakan oleh  $S(Z_i)$ .

$$\text{Maka } S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian ditentukan harga mutlak.
- 5) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini  $L_o$ .

#### b) Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 386) rumusnya adalah :

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

$F_{dbvb:dbvk}$  = Derajat kebebasan KE1 dan KE2

$SD^2_{bs}$  = Standart deviasi KE1

$SD^2_{kt}$  = Standart deviasi KE2

### 3. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji Perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995 : 457) sebagai berikut :

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t = Nilai uji Perbedaan

Md = Mean Perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$  = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean Perbedaan

N = Jumlah pasangan

Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut :

$$M_d = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan :

D = Perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah pasangan

Prosentase peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja antara metode latihan *distributed practice* dan *massed practice* menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean different} = \text{Mean posttest} - \text{mean pretest.}$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Diskripsi Data

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan dilakukan pengambilan data. Pengambilan data kemampuan ketepatan *groundstroke* dengan cara melakukan *groundstroke forehand* sebanyak 12 bola. Pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari data sebelum diberi perlakuan (tes awal) dan data setelah diberi perlakuan (tes akhir). Data tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik seperti terlihat dalam lampiran. Adapun rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir *Groundstroke Forehand* Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	24	9,5	16,033	4,398
	Akhir	15	34	17	23,267	5,587
Kelompok 2	Awal	15	23	9	16,033	4,462
	Akhir	15	31	16	21,667	5,010

#### B. Mencari Reliabilitas

Uji Reliabilitas Pada tes bertujuan untuk mengetahui tingkat keajekan hasil tes dilakukan. Tes yang dilakukan terdiri dari tes awal dan tes akhir kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan. Hasil uji reliabilitas data kemudian



dikategorikan, dengan menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari Kirkendall D.R, Guber J .J Johnson R.E (1987 :61), yaitu:

Tabel 2. Tabel Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi sekali	0.90 - 1.00
Tinggi	0.80 - 0.89
Cukup	0.60 - 0.79
Kurang	0.40 - 0.59
Tidak Signifikan	0.00 - 0.39

Adapun hasil uji reliabilitas data kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Tes *Groundstroke Forehand*

Variabel	Reliabilitas	Kategori
a Tes Awal kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> Tennis Lapangan.	0,861	Tinggi
b Tes akhir kemampuan <i>Groundstroke Forehand</i> Tennis Lapangan.	0,883	Tinggi

### C. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

*commit to user*

### 1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis lapangan. Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Tes	Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	Kelompok 1	15	16,033	4,398	0.1549	0.220
Tes Akhir	Kelompok 2	15	16,033	4,462	0.1185	0.220

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 diperoleh hilai  $L_{hitung} = 0.1549$ . Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 diperoleh hilai  $L_{hitung} = 0.1185$ . Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0.220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
Kelompok 1	15	18,048889	1,029	2,48
Kelompok 2	15	18,582222		

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 1,029$ . Sedangkan  $db = 14$  lawan  $14$ , angka  $F_{tabel} = 2,48$ , ternyata nilai  $F_{hitung} = 1,029$  lebih kecil dari  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ . Karena  $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen.

#### D. Hasil Analisis Data

##### 1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibetuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sesudah diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal antara kelompok 1 dan kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel 5%</sub>
Kelompok 1	15	16,033	0,000	2,145
Kelompok 2	15	16,033		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 0,000 dan  $t_{tabel 5\%}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  pada taraf signifikansi 5% angka penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima. Hal ini artinya antara

kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan pada awalnya.

## 2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah diberi perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan latihan dengan pendekatan *Paddle* dan kelompok 2 latihan dengan menggunakan alat sesungguhnya, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

- a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1.

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	16,033	18,54923	2,145
Tes Akhir	15	23,267		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 18,549 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N=15$ ,  $db=15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa antara hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan.

- b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 8. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$T_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	12	16,033	20,581	2,145
Tes Akhir	12	21,667		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 2 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 20,581 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N=15$ ,  $db=15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Kelompok 1	15	23,267	4,9888	2,145
Kelompok 2	15	21,667		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 4,989 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N=15$ ,  $db=15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145. Hal ini menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut bahwa hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

## d. Perbedaan persentasi peningkatan

Kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan yang lebih baik dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan dalam persen kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok 1	15	16,033	23,267	7,233	45,114%
Kelompok 2	15	16,033	21,667	5,633	35,135%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 45,114%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan sebesar 35,135%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan yang lebih baik daripada kelompok 2.



## E. Pengujian Hipotesis

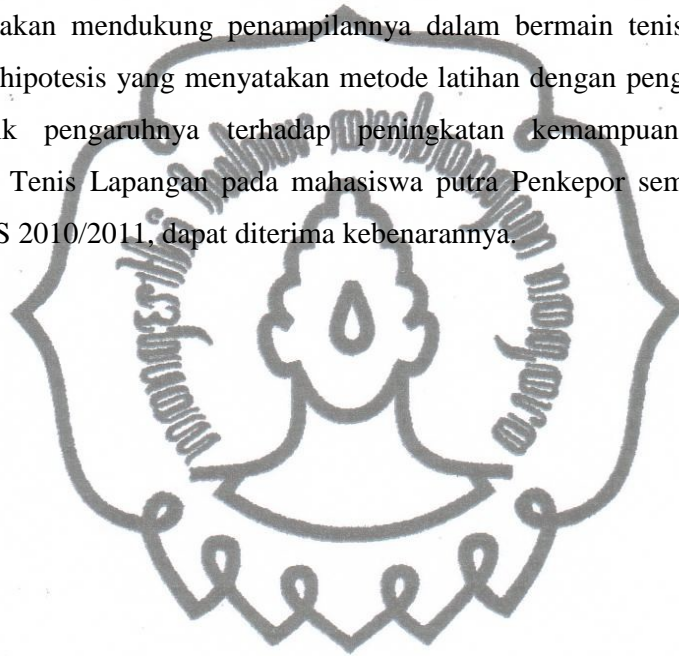
### 1. Pengaruh Perbedaan Latihan dengan Pendekatan *Paddle* dan dengan Alat Sesungguhnya Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 4,988877, sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Latihan dengan pendekatan *paddle* merupakan bentuk latihan yang diperuntukkan bagi petenis pemula juga sama penting dengan merespon suatu gerakan dan tidak menitikberatkan, sedangkan latihan dengan alat sesungguhnya menitikberatkan suatu pukulan/pemukul sehingga tidak efisien dalam suatu latihan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara Latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan Alat sesungguhnya terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan pada mahasiswa putra Penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011, dapat diterima kebenarannya.

### 2. Latihan dengan Pendekatan *Paddle* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan sebesar 45,114%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan sebesar 35,135%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* yang lebih besar daripada kelompok 2. Latihan dengan pendekatan *Paddle* bentuk latihan yang diperuntukkan bagi petenis pemula juga sama penting dengan merespon suatu gerakan dan tidak

menitikberatkan. Disamping itu latihan secara terus-menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan dan akan dapat membentuk pola gerakan *Grondstroke Forehand* Tennis Lapangan pada waktu latihan serta akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, sehingga penguasaan terhadap pola gerakan teknik pukulan *forehand* akan lebih cepat tercapai. Selain itu dapat meningkatkan daya tahan fisik, sehingga akan mendukung penampilannya dalam bermain tenis meja. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan metode latihan dengan pendekatan *Paddle* lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan pada mahasiswa putra Penkepor semester IV JPOK FKIP UNS 2010/2011, dapat diterima kebenarannya.



## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan dengan pendekatan *paddle* dan dengan alat sesungguhnya terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand* pada mahasiswa putra penkepor JPOK FKIP UNS angkatan 2009. ( $t_{hitung} 4,988 > t_{tabel\ 5\%}\ 2,145$ )
2. Latihan dengan pendekatan *paddle* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand* pada mahasiswa putrapenkepor JPOK FKIP UNS angkatan 2009. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan pendekatan *paddle*) memiliki peningkatan 45,114% lebih kecil daripada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan alat sesungguhnya) yaitu 35,135%.

#### B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, latihan dengan pendekatan *paddle* memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan. Oleh karena itu, dalam memberikan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis lapangan, harus menggunakan latihan yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan.

### C. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka kepada para pembina dan asisten pembinaan prestasi Tennis Lapangan JPOK FKIP UNS disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *groundstroke Forehand* Tennis lapangan, harus diterapkan latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.

Untuk meningkatkan kemampuan *Groundstroke Forehand* Tennis Lapangan seorang pelatih atau asisten dapat menerapkan latihan dengan pendekatan *paddle*.

